

## ***Improving the Ability to Run 40 Meters Through Playing Approaches for Grade IV Students***

**Rina Ekayati**

SD Negeri 2 Paseh  
rinaekayati3@gmail.com

---

### **Article History**

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

---

### **Abstract**

*The background of the problem is how to increase the 40-meter sprint ability in fourth grade students. This article was written with the aim of increasing the strength and speed of 40-meter sprint through the application of the playing method. This is indicated by an increase in the 40-meter sprint during the learning process. This research was carried out in a collaborative and participatory manner, meaning that the researcher did not conduct his own research but collaborated or collaborated with Physical Education teachers and fourth grade students of SD Negeri 2 Paseh, in a participatory manner together with partners. The research was carried out step by step, the meeting ran in 2 cycles and each meeting showed the stage of development of the physical education learning process with the 40 meter sprint material. The results showed that the use of the play approach in sprinting could improve the ability to sprint 40 meters as expected, the evidence for this improvement can be seen from the data on the mastery of learning outcomes from the initial study, cycle I, cycle II. Data obtained from the initial study that has not been completed 18 students (60%), from 30 students increased in the first cycle to 16 students who have not completed (53.3%) and increased significantly in the second cycle to 3 students who have not completed (10%). Based on the research above, it can be concluded that learning using a play approach can improve the ability to run 40 meters fast.*

**Keywords:** boost, ability, sprint 40 meters, through approach play

### **Abstrak**

Latar belakang masalah bagaimana peningkatan kemampuan lari cepat 40 meter pada siswa kelas IV, Artikel ini ditulis dengan tujuan untuk meningkatkan kuatitas dan kecepatan lari 40 meter melalui penerapan metode bermain. Hal tersebut ditandai dengan adanya peningkatan lari cepat 40 meter selama pembelajaran dilaksanakan. Penelitian ini dilaksanakan secara kolaboratif dan partisipatif, artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri tetapi berkolaborasi atau bekerja sama dengan guru Pendidikan Jasmani dan siswa kelas IV SD Negeri 2 Paseh, secara partisipatif bersama dengan mitra. Penelitian dilaksanakan langkah demi langkah, pertemuan berjalan 2 siklus dan setiap pertemuan menunjukkan tahap perkembangan proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lari cepat 40 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan bermain dalam lari cepat dapat meningkatkan kemampuan lari cepat 40 meter seperti yang diharapkan, bukti peningkatan tersebut dapat dilihat dari data ketuntasan hasil belajar dari studi awal, siklus I, siklus II. Didapat data dari studi awal yang belum tuntas 18 siswa (60%) dari 30 siswa meningkat pada siklus I menjadi 16 siswa belum tuntas (53,3%) dan meningkat secara signifikan pada siklus II menjadi 3 siswa yang belum tuntas (10%). Berdasarkan penelitian diatas maka dapat disimpulkan pembelajaran menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lari cepat 40 meter.

**Kata kunci:** peningkatan, kemampuan, lari cepat 40 meter, melalui pendekatan bermain

---

**Social, Humanities, and Education Studies (SHes): Conference Series** p-ISSN 2620-9284  
<https://jurnal.uns.ac.id/shes> e-ISSN 2620-9292



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Indonesia sebagai bangsa yang sedang berkembang perlu melaksanakan pembangunan disegala bidang. Pendidikan merupakan salah satu bidang dalam pembangunan yang perlu mendapatkan prioritas tersendiri, karena merupakan investasi yang sangat besar nilainya bagi tumbuh kembangnya suatu bangsa. Pelaksanaan pembangunan khusus dalam bidang pendidikan sangat diprioritaskan sebagai investasi pengembangan sumber daya manusia suatu bangsa terhadap penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi. Salah satu faktor yang sangat menentukan keberhasilan dalam pembangunan suatu bangsa adalah kualitas sumber daya manusia sebagai faktor utama yang perlu diberdayakan dan dioptimalkan.

Salah satu tujuan pendidikan dasar adalah meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, dan ketrampilan untuk hidup mandiri, serta mengikuti pendidikan lebih lanjut. Pendidikan jasmani sebagai salah satu materi pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih, serta meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar.

Widiastuti, W., & Pratiwi, E. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain. Dengan demikian dapat diduga bahwa tujuannya bukan sekedar pencapaian yang bersifat fisik semata, akan tetapi juga melibatkan aktifitas psikis. Oleh karena itu penyelenggaraan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dikembangkan lebih optimal sehingga peserta didik lebih inovatif, terampil, kreatif, memiliki kesehatan jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman gerak manusia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lari cepat 40 meter melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV.

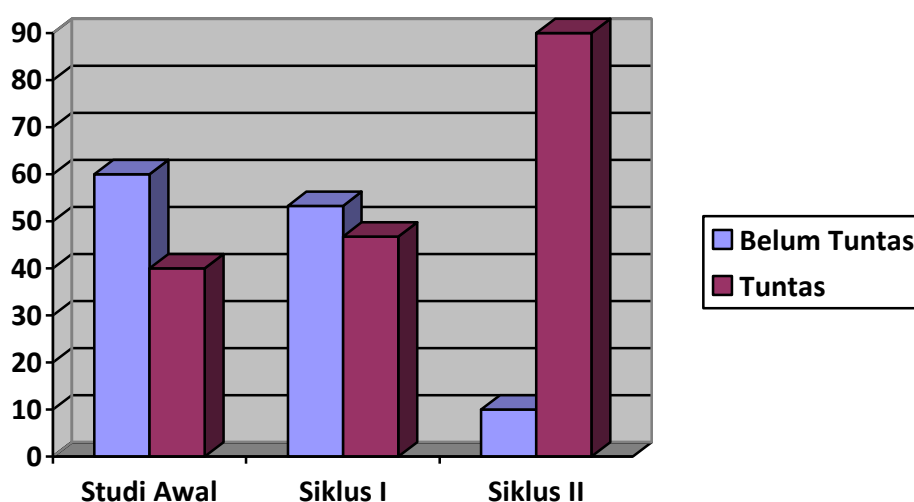
## METODE

Artikel ini menggunakan metode pendekatan bermain. Frobel (Rob dan Leertouwer, 1950:18) mengatakan bahwa "Bermain itu merupakan organ, yang merupakan unsur kehidupan dan selalu berperan sebagai wahana pendidikan".

Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 2 Paseh pada Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 30 siswa, terdiri dari 15 siswa putra dan 15 siswa putri. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah lembar pengamatan, angket dan tes unjuk kerja siswa. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian melaksanakan perbaikan pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani dikelas IV SD Negeri 2 Paseh, melalui pendekatan bermain, hasil yang didapat selalu mengalami peningkatan dari setiap siklusnya.



**Gambar 1. Hasil Observasi Belajar Teknik Dasar Lari dari Awal Studi Siklus I dan Siklus II**

### SIMPULAN

Dengan memperhatikan data yang telah didapat pada siklus I dan siklus II, serta perbaikan pembelajaran teknik dasar lari cepat 40 meter yang telah dilaksanakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, peningkatan kemampuan lari cepat 40 meter pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Paseh. Hal ini terlihat dari data ketuntasan hasil belajar lari cepat 40 meter dari awal studi, siklus I, siklus II dapat studi awal yang belum tuntas 18 siswa 60 % dari 30 siswa, peningkatan pada siklus I menjadi 16 siswa belum tuntas 53,3% dan meningkat secara signifikan pada siklus II menjadi 3 siswa yang belum tuntas 10%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan saran, yaitu SD Negeri 2 Paseh mengusahakan tersedianya sarana dan prasarana pendukung proses pembelajaran Guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD Negeri 2 Paseh perlu menetapkan pelajaran lari cepat 40 meter melalui pendekatan bermain agar memperoleh hasil yang diharapkan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Fareira, H. (2014). Peningkatan Hasil Belajar Lari 100 Meter melalui Pendekatan Bermain. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.13(01): 44-59.
- Iriante, J. (2011). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Kemampuan Lari Cepat pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011.
- Kurniawati, P. R. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari 40 Meter dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Karanglo Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten Tahun Pelajaran 2014/2015.
- Priyanto, A. (2013). Peningkatan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas V SD I Donotirto Kretek Bantul. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Suhaedi, D. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint 60 Meter melalui Pendekatan Bermain dengan Alat. *JUARA: Jurnal Olahraga*.1(2): 64-75.
- Siawan, P. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat pada Siswa Kelas IX F SMP Negeri 3 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/1016.

- Santoso, I. A., & Wijanarko,(215) B. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran *Drill* dan Bermain terhadap Kemampuan Lari Cepat 100 Meter pada Siswa Kelas VII Putra SMP Negeri 3 Colomadu Tahun Pelajaran 2015/2016. *Smart Sport*, 4(1).
- Sinulingga, A. E. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 106172 Tuntungan Tahun Ajaran 2015/2016. *Doctoral Dissertation*, UNIMED.
- Wahyuni, S. (2011). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek melalui Pendekatan Bermain Secara Individu pada Siswa Kelas V SD Negeri 6 Purwareja Purwareja Klampok Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011.
- Widiastuti, W., & Pratiwi, E. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek melalui Pendekatan Bermain. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 8(1): 49-60.